



آپنا پیلا

Copyright © All Rights Reserved

ALAPINK.MULTIPLY.COM



## دعاء عند الإفطار

كان النبي صلى الله عليه وسلم إذا أفطر قال ،  
«ذهب القلم وأبطلت العروق وثبت الأجر إن شاء  
الله تعالى» رواه أبو داود والنسائي وزاد أبو داود  
«اللهم اني لك صمت وعليك توكلت وعلى ربك  
افطرت وبك أمنت وأنت رب العرش العظيم» وزاد  
ابن السني: «هتفضل متي إنك أنت السميع العليم».

## أكلات رمضانية

### من تجاربي

- اغسلي يديك عدة مرات بالماء البارد في حالة تقشير كمية من البصل للتخليل أو الطبخ.
- انقعي البصل في ماء بارد قبل تقشيريه.
- ٨ - إذا حصلت على كمية كبيرة من الطماطم اعلمي الآتي:
- الحبات الحمراء شديدة النضج اصنعي منها صلصة فوراً أما الحمراء الجامدة فيمكن حفظها مدة طويلة في الثلاجة أما الخضراء تماماً فينبغي أن تلقى كل حبة منها في قطعة من الورق وتضعها بجوار بعضها في مكان دافئ ستجدينها صالحة للاستعمال بعد أسبوع أو أكثر قليلاً.
- ٩ - إذا حصلت على خيار من المذاق المر اضيفي له قليلاً من الملح والسكر بعد تقطيعه فذلك يساعد على إزالة المرارة.
- ١٠ - عندما تقشرين التفاح أو الموز اعصري عليه بعض قطرات عصير الليمون فذلك يمنع من تغير لونه مدة أطول.
- ١١ - عند استعمالك المكسرات في الكيك وحتى تتجنبني أن تترسب في قاع الكيك قبل إضافتك المكسرات الى عجينة الكيك يجب أن تحصيها قليلاً وتبرديها ثم تضيفيها لأن المكسرات تحتوي على نسبة دهون، لذلك تبقى في القاع ولكن بعد تحميصها وبفقد بعض الدهون تنتشر في جميع أنحاء الكيكة.
- ١٢ - لتلميع النباتات الصناعية اخلطي قليلاً من الكحول الأبيض بزيت الزيتون لتكسيها لمعاناً طبيعياً وارتكبيها تجف طبيعياً في نهار هوائي.
- ١٣ - انثري قليلاً من حبات الفلفل الأسود الطازج في أركان خزانة المطبخ، فراحتها النفاذة تمنع تسرب أي حشرات زاحجة إلى المكان.
- ١٤ - استخدمي رماد السجائر في تنظيف الفضة فله خاصية اكسابها لمعاناً وبريقاً ثم قومي بدشيتها بطلاء الأظافر الشفاف لحمايتها من التأكسد مرة أخرى بفعل تعرضها للأجواء الطبيعية.

إعداد: جدوى أبو الهدي

ALAAPINK.MULPLY.COM





## يخنة العجل

### المقادير:

١ كيلوجرام من لحم العجل البتلو - ملعقة كبيرة من الدقيق - ملعقة كبيرة من الزبدة - كروان من الماء - ملعقة كبيرة من الزيت - أربعة أكواب من صلصة الطماطم - مكعبان من مرق لحم البقر - ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة - ملعقة صغيرة من أوراق المردكوش مجففة - ثلاث جزرات مقطعة شرائح - حزمستان من الكرفس مفرومتان - وكوب ونصف الكوب من البازلاء المنثجة - ثلاث حبات من البطاطس مقطعة الى ارباع - ملح - فلفل - بهار - ثلاث حبات من الطماطم الناضجة.

### الطريقة:

- أعيدي لحم العجل الى الخليط في المقلاة وغطيه واتركي المزيج ينضج على النار مدة ثلث ساعة.  
- أضيفي الجزر والكرفس والطماطم والبطاطس واتركي المزيج ينضج على النار مدة نصف ساعة حتى تصبح الخضار طرية.  
- أضيفي حبوب البازلاء واتركي المزيج ينضج على النار مدة خمس دقائق إضافية.  
- قدمي يخنة العجل ساخنة مع الأرز المفلفل.

- قطعي اللحم الى قطع صغيرة الحجم.  
- سخني الزبدة والزيت في مقلاة كبيرة واضيفي اللحم واتركي المزيج ينضج مع تحريكه حتى احمرار اللحم ثم ارفعيه من المقلاة وضعي ملعقتين من الدهن من المقلاة.  
- أضيفي الدقيق إلى الدهن وحركي المزيج مدة دقيقة ثم اضيفي الماء وقلبي المرق وصلصة الطماطم والثوم والمردكوش واتركي المزيج يغلي على النار مدة دقيقة.

## حساء بالملوش من تونس

### المقادير:

نصف كيلوجرام من لحم الخروف - ملعقتان كبيرتان من الشعيرة الصغيرة بحجم حبة القمح «باستا» - عرقان من الكرفس - ملعقتان كبيرتان من البقدونس - ملعقة كبيرة من السمن - ملعقتان كبيرتان من الزيت - ملعقة كبيرة من معجون الطماطم - نصف ملعقة صغيرة فلفل احمر حار - نصف ملعقة صغيرة فلفل - ملح - عصير ليمون.

### الطريقة:

- يفرم الكرفس والبقدونس فرما ناعما.  
- يحمي الزيت في قدر فوق نار قوية ويقطع اللحم قطعاً صغيرة متعادلة ويتبل بالملح والفلفل الاسود ثم يقلب بالزيت بضع دقائق.  
- يضاف اليه بعد ذلك الكرفس والبقدونس والفلفل الأحمر ومعجون الطماطم ويعمر بثمانية اكواب من الماء.  
- عندما يغلي الماء يغطي الوعاء ويترك على نار هادئة حوالي ساعة مع التحريك حيناً بعد حين وتعويض الماء كلما اقتضى الحال.  
- عندما تنضج قطع اللحم تقوى النار ولا يغلي المرق تسكب فيه الشعيرة الصغيرة وتترك تغلي مدة ربع ساعة مع كشف الغطاء.  
- يضاف قليل من السمن مع قليل من الفلفل الأسود ويقدم الحساء ساخناً مع قطع من الليمون.  
ملاحظة: يمكن ان ينظف الكرفس والبقدونس ويربط كلاهما بخيط معا ويوضع اللحم مع ربطة الكرفس والبقدونس، ويزال من القدر عند نضج الحساء.



### الافطار:

حساء بالعلوش  
من تونس.  
يخنة العجل.  
كبة مقلية + لبن  
زبادي.  
صينية السابليه  
بالمربى.

### السجور:

معكرونة  
بولونير.  
مانجو بالجيلي.



ALAAPINK.MULTIPLY.COM

برامج خست





## كبة مقلبة

### المقادير لعجينة الكبة:

كوبان ونصف الكوب من  
البرغل الناعم - نصف ملعقة  
صغيرة فلفل أسود - نصف  
كيلو لحم هبر مقطع - نصف  
ملعقة صغيرة كمون - نصف  
كوب بصل مفروم - ١ ملعقة  
صغيرة بهارات مشكلة -  
ملح حسب الرغبة - زيت  
للقلي.

**لوازم الحشوة:** نصف كيلو لحم مفروم ناعما - ملعقتان من الصنوبر المقلي - كوب بصل مفروم ناعما - ملح حسب الرغبة - ملعقة كبيرة سماق فأكثر - نصف ملعقة صغيرة فلفل أسود - ملعقتان من الزيت - ربع ملعقة صغيرة قرفة - ربع ملعقة صغيرة بهار.

### طريقة تحضير الحشوة:

- سخني الزيت ثم أضيفي البصل وحركي حتى يصبح لونه ذهبياً  
- أضيفي اللحم المفروم وقلبي الخليط على نار هادئة حتى ينضج اللحم ويصبح لونه بنياً.  
- أضيفي البهارات واخلطي المزيج جيداً.  
- ارفعي المزيج عن النار واتركيه يبرد ثم أضيفي إليه السماق والصنوبر.

### طريقة تحضير الكبة:

- اخلطي جميع لوازم الكبة واطحنها بمطحنة الكبة الخاصة بها مرتين فأكثر حتى تنعم وتصيح عجينة متماسكة.  
- جثني الخليط إلى كرات متناسقة وجوفي الكرات من نصفها الأعلى وامسكي الكرة بيدك اليسرى وادخلي حشوة اللحم بيدك اليمنى ثم اغلقي التجويف بحيث يكون شكل الكرات بيضاوياً.  
- سخني الزيت واقدحيه ثم حمري كل اربع او خمس كرات مع بعضها تحميراً غزيراً حتى يصبح لونها بنياً ثم صفيها.  
- قدمي الكبة مع خضراوات السلطة والمخللات.



## صينية السابليه بالمربي

### المقادير:

ثلاثة أكواب طحين - نصف كوب سمرة أو زبدة - نصف كوب زيت ذرة - ١ كوب سكر - بيضتان - ملعقة كبيرة بيكنج باودر - ملعقة صغيرة فانيليا.

**للوجه:** ثلاثة أرباع الكوب مarmalee أو أي نوع من المربي - بضع حبات من الكريز المسكر للتجميل (اختياري).

### الطريقة:

- يخفق السمن والزيت جيداً ثم يضاف السكر ويستمر في الخفق حتى يصبح المزيج مثل الكريمة.  
- يضاف البيض المخفوق مع الفانيليا تدريجياً.  
- يضاف الدقيق المنخول مع البيكنج باودر تدريجياً حتى تصبح العجينة متوسطة اللينة قابلة للفرد في الصينية.  
- تحضر صينية سويسرول مستطيلة من الحجم الكبير ويفرد فيها ثلثا مقدار العجينة بالتساوي سمك سنتيمتر ونصف السنتيمتر.  
- يدهن الوجه بالمربي أو المarmalee بالتساوي.  
- يبرش الثلث المتبقى من العجينة بالمبشرة الخشنة على وجه المربي بحيث يغطيه بالتساوي.  
- توضع حبات الكريز المسكر على وجه البرش مع ابعاء متساوية.  
- تخبز الصينية في فرن متوسط الحرارة حتى يحمر السطح وتنضج العجينة.  
- تترك في الصينية حتى تبرد وتقطع الى مربعات او شكل معين عند التقديم.



## معكرونة بولونيز



### المقادير:

ياكيت أو ربة من السباجيتي (المعكرونة) - ملعقتان كبيرتان من معجون الطماطم - نصف كيلو لحم مفروم من العجل - ملعقتان كبيرتان من الدقيق - عرقان من الكرفس المقطع - نصف كوب زبدة - ثلاث جزرات مقطعة - ثلاثة أكواب من مرق اللحم - ثلاثة فصوص من الثوم - ملح - فلفل - بهار.

### الطريقة:

- يوضع السباجيتي في قدر من الماء المغلي وتسلق مع قليل من الملح الى ان تنضج ثم تصفى في مصفاة وتوضع تحت صينية ماء بارد حتى تبرد. تصفى المعكرونة جيدا حتى تصبح خالية من الماء تماما.

- سخني الزيت في قدر ذي قعر كثيف ثم يوضع الثوم والبصل ويقلبان قليلا حتى يذبلان ثم يوضع الجزر المقطع والكرفس المقطع فوق البصل ويطهى قليلا على نار هادئة ثم يضاف اليه اللحم المفروم ويحرك باستمرار حتى ينضج اللحم ثم يضاف اليه معجون الطماطم ويحرك نقائق قليلة. يضاف الطحين ويقلب مع خليط اللحم.

- يضاف مرق اللحم الدافئ ويحرك الخليط

أثناء سكب المرق. يضاف قليل من الملح والبهار والفلفل الى الصلصة (بولونيز) وتطهى على نار هادئة مدة عشرين دقيقة وتحرك من وقت إلى آخر ثم تترك على جهة واحدة وتزال من على النار.

- يحمي قدر ملعقة كبيرة من الزيت في مقلاة وتقلب السباجيتي بالزبد قليلا حتى تصبح ساخنة جيدا. ثم ترفع عن النار وتقبل بالملح والفلفل.

- توضع السباجيتي في طبق المعد للتقديم. ترفع صلصة البولونيز مع اللحم من القدر وتسكب في الطبق.

- تقدم السباجيتي «المعكرونة، بولونيز مع جبنة بارمسان.

## مانجو بالجيلي الطريقة الأولى

### المقادير:

٢ باكيت جبلي المانجو أو المشمش - علبه حليب مكثف - كيس مانجو مثلج (يترك لفترة خارج الثلاجة حتى يذوب) - علبه قشدة - باكيت كريمة دريم وب - كوب ماء مغلي. للتجميل: فسق مفروم - زبيب - لوز محمص حسب الرغبة.

### الطريقة:

- يذاب الجيلي مع كوب ماء مغلي ثم يضاف إليه كيس المانجو ويخلط جيدا ثم يترك حتى يبرد.

- يضرب بالخلط الحليب المكثف مع الكريمة والقشدة.

- عندما يبرد مزيج الجيلي يضرب مع خليط الكريمة والقشدة ويستمر في الضرب حتى يتجانس الخليط.

- يوضع المزيج في طبق بايركس ويترك في الثلاجة حتى يجمد.

- عند التقديم يرش باللوز المحمص والفسق المفروم حسب الرغبة.

## مانجو بالجيلي الطريقة الثانية

### المقادير:

كوب ونصف الكوب ماء مغلي - ٢ باكيت صغير جبلي مشمس أو مانجو - كيس مانجو مثلج - ملعقتان كبيرتان سكر - كوب وثلاثة أرباع الكوب حليب كامل الدسم.

### الطريقة:

١ - يذاب الجيلي بالماء المغلي ثم يضاف إليه السكر ويحرك ثم يترك.

٢ - يخلط الحليب مع المانجو الذي ترك لفترة خارج الثلاجة حتى يذوب.

٣ - يخلط الجيلي مع الحليب بالمانجو بالخلط ثم يوضع بالثلاجة حتى يتماسك.

٤ - عند التقديم ينثر على الوجه بالمكسرات حسب الرغبة.





## يخنة الفاصوليا البيضاء الجافة مع اللحم

المقادير:

كيلوجرام من لحم الغنم مقطع قطعاً مناسبة - نصف كيلوجرام من الفاصوليا البيضاء الجافة - رأس من الثوم مهروس - حبة من البصل مفرومة - أربع حبات من الطماطم - أربع جزرات - ملح - فلفل - بهار - قرفة - ملعقة كبيرة من معجون الطماطم أو أكثر - ملعقتان كبيرتان من السمن.

الطريقة:

- تضاف الفاصوليا المسلوقة الى خليط اللحم كما يضاف معجون الطماطم ويترك الخليط يغلي حتى يعقد المرق ويتم نضج الفاصوليا واللحم.

- تقدم ملعقة من السمن في مقلاة ويحمر بها الثوم المهروس، ويضاف الى إناء الطهي ويترك يغلي مدة دقيقتين.

- تغرف الفاصوليا مع اللحم في إناء عميق وتقدم ساخنة وبجانبها الأرز المفلل.

ملاحظة: يمكن استخدام عرقين من الكرفس أثناء الطهي فهذا يعطي نكهة للفاصوليا.

- تغسل الفاصوليا وتنقع بالماء في الليلة السابقة لطهوها بحيث يغمرها.

- يسخن السمن في قدر على النار ويوضع البصل ويقلب قليلاً ثم يضاف اللحم ويستمر في التقليب قليلاً.

- يضاف الجزر والطماطم المقطعة ويقلب مع اللحم والبصل حتى يذبل ثم يضاف ما يكفي من الماء لغمر اللحم وسلقه ويترك على نار متوسطة مدة نصف ساعة.

- تسلق الفاصوليا وحدها حتى تقارب من النضج ثم تصفي من الماء.



## حساء نجوم المعكرونة مع اليقطين والبطاطس

المقادير:

4 أكواب خلاصة مرق دجاج متبل بالملح والفلفل الأبيض - كوب من المعكرونة على شكل نجوم صغيرة - نصف كيلوجرام يقطين قرع عسلي مقطع إلى مكعبات - نصف كيلوجرام بطاطس مقطعة إلى مكعبات، فصان من الثوم المهروس - بقودونس مفروم للتجميل.

الطريقة:

- يسخن مرق الدجاج لدرجة الغليان ثم تضاف إليه المعكرونة والثوم المهروس.

- تسلق البطاطس واليقطين كل على حدة ويضافان بعد نضجهما الى حساء المعكرونة ويستمر الطهي حتى يتكثف الحساء كما يعدل الملح والفلفل حسب الرغبة.

- يقدم الحساء ساخناً ويجميل بالبقودونس المفروم.

ملاحظة:

- يمكن استخدام المعكرونة على شكل قواقع صغيرة.

## الافطار:

حساء نجوم المعكرونة مع اليقطين والبطاطس.  
يخنة الفاصوليا البيضاء.  
دجاج بالرقائق.  
قطايف.  
عصافيري.

## السجور:

الأرز مع الروبيان والخضر + سلطة خضراء.  
- كيكة جوز الهند.





## القطايف الصغيرة بالقشدة (عصافيري)

### المقادير:

نصف كيلوجرام من القطايف الحجم الصغير - نصف كيلوجرام من القشدة - ثلاثة أكواب من الفطر «الشيرة»  
للتجميل: مربى زهر الليمون.

### الطريقة:

- تزين القشدة التي في القطايف بقليل من زهر الليمون الأحمر.  
- تصف القطايف في طبق كبير ويقدم معها القطر البارد.  
- تحشى كل دائرة من القطايف بملعقة كبيرة من القشدة.  
- يلصق طرفا دائرة القطايف من جهة واحدة.



## دجاج بالرقائق

## عجينة رقائق فيلو

### المقادير:

دجاجة ونصف الدجاجة - كيلوجرام من البصل مفروم ناعما - خمس بيضات - مغلف من عجينة الرقائق الجاهزة - ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم - كوب من مبشور الجبن الابيض - ملعقة صغيرة من الزعفران - ربع كوب من عصير الليمون - بصلة مفرومة - ملعقتان كبيرتان من السمن - ربع ملعقة صغيرة ررفة - ربع كوب من مرق الدجاج - ملح - بهار حسب الرغبة.

### مقادير صلصة الحليب:

كوب من الحليب - ملعقتان كبيرتان من السمن - بيضتان.

### الطريقة:

- يغسل الدجاج ويفرك بالتوابل والزعفران ويقلّى بملعقتين من السمن مدة ربع ساعة على نار خفيفة.  
- يغمر الدجاج بالماء وتضاف إليه البصلة وقليل من الملح والررفة ويترك على نار هادئة حتى ينضج ثم يرفع ويقطع قطعاً صغيرة ويُزال العظم منه.  
- يقلّى البصل المفروم بما تبقى من سمن القلي حتى يذبل.  
- يوضع الدجاج والبصل في وعاء ويضاف

اليهنا البقدونس وخمس بيضات مخفوقة وعصير الليمون والملح والبهار ويقلب الخليط حتى يتجانس.  
- يدهن قعر طبق خاص بالفرن بقليل من السمن.

- ترتب أربع طبقات من الرقائق ويدهن وجه كل طبقة بالسمن ويوزع خليط الدجاج فوق الطبقة الأخيرة.

- ترتب أربع طبقات أخرى من الرقائق فوق الخليط مع دهن سطح كل واحدة بالسمن.  
- يمزج الحليب والبيض والسمن ويصب المزيج على السطح.

- تدخل الصينية الي فرن متوسط الحرارة وتترك حتى تنضج ويحمر السطح وتقدم ساخنة مع السلطات.



## كيكة جوز الهند

### المقادير:

كوب جوز الهند - ملعقة صغيرة فانيليا - أربع بيضات - كوب سكر بودرة -  
نصف كوب زبدة - ملعقة صغيرة بيكنج باودر - نصف كوب حليب بودرة.

### الطريقة:

- تحمر الزبدة مع الحليب على النار مع التقليب المستمر.  
- تخلط باقي المقادير مع بعضها جيدا بمضرب البيض الكهربائي.  
- يضاف خليط الزبدة مع الحليب الى المقادير السابقة وتخلط جيدا بملعقة  
خشبية.  
- يصب المزيج في صينية سويسرول مدهونة من الحجم الصغير وتدخل في  
فرن هاديء جدا مدة ربع ساعة.

### للتغطية:

- علبه قشدة نستلة.  
- فنجان قهوة سكر عادي.

### الطريقة:

تخلط القشدة مع السكر جيدا وترفع على نار هادئة جدا حتى يذوب السكر  
تماما ثم يصب على وجه الكيكة ويساوى السطح بظهر الملعقة.

ملاحظة: تقطع كيكة جوز الهند الى مربعات صغيرة وتوضع في محافظ  
ورق البليسيه الصغيرة.



## الأرز مع الروبيان والخضراوات

### المقادير:

كيلوجرام روبيان مسلوق مع التوابل - كوبان من الأرز الأمريكي - كوب عصير طماطم طازجة - كوب ونصف  
الكوب من خلاصة مرق الدجاج - حبة فلفل أخضر رومي كبيرة وقرن فلفل أخضر حار مفروم - ملعقتان كبيرتان  
من السمّن - ربع كيلوجرام بامية مقطعة الى مكعبات - ربع كيلوجرام جزر مقطع حلقات - بصلة مفرومة ناعما -  
ثلاثة فصوص من الثوم الطحون - ملعقة صغيرة من توابل السمك - نصف ملعقة صغيرة كمون - ملعقة صغيرة  
زنجبيل مفروم (اختياري).

### الطريقة:

- يقلّى البصل بالسمّن ثم يضاف الثوم  
ويقلب معا.  
- تضاف الخضراوات المقطعة جميعها وتقلب  
قليلا مع البصل والثوم حتى تذبل.  
- يضاف الى خليط الخضراوات الأرز  
المغسول جيدا ويقلب الجميع معا.  
- يضاف عصير الطماطم وقرن الدجاج  
ويعدل الملح والتوابل ويترك الخليط على  
النار حتى ينضج الأرز ويجف الماء كلية.  
- يضاف الى خليط الأرز الروبيان المسلوق  
بعد تنقيله وقد يحمر الروبيان المتبل بالبهارات  
بدل سلقه حسب الرغبة.  
- يغرف الأرز مع الروبيان والخضراوات  
ويقدم ساخنا مع السلطات.





## مقلوبة الفول الأخضر مع اللحم

### المقادير:

كيلوجرام من لحم الغنم يعطه - كوبان من الأرز طويل الحبة - كوبان من الفول الأخضر منزوع قشره - بصلة كبيرة الحجم مفرومة ناعماً - نصف كوب من الثبث المفروم ناعماً «اختياري» - ثلاثة فصوص من الثوم المدقوق - نصف ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة - ملعقة صغيرة من الكمون - ثلاث ملاعق كبيرة زيت نباتي أو سمن - نصف ملعقة صغيرة من القرفة - نصف ملعقة صغيرة من البهارات - نصف كوب من اللون المشهور والمقلي - ملعقتان كبيرتان من الصنوبر المقلي.

### الطريقة:

- يقطع اللحم إلى قطع متوسطة الحجم ثم يقلب مع البصلة المفرومة والثوم في السمن حتى يذبل البصل ويحمر اللحم قليلاً.  
- يغمر اللحم والبصل والثوم بالماء ويضاف الملح والبهارات ويطهى على نار قوية ويرفع الريم كلما ظهر حتى يقارب من النضج.  
- يقلب الفول الأخضر في قليل من السمن مدة دقيقتين ثم يضاف إلى خليط اللحم ويستمر في الطهي حتى ينضج اللحم والفول الأخضر.  
- يضاف الأرز بعد غسله عدة مرات ونقعه بالماء قليلاً ويراعى تصفيته من الماء جيداً ثم

يعدل الملح والبهارات ويجب أن يزيد ارتفاع المرق على الأرز بمقدار سنتيمتر ونصف السنتيمتر تقريباً.  
- يترك الخليط يغلي على نار هادئة حتى يتبخر المرق ويجف الأرز ثم تخفف النار ويترك الأرز مدة خمس دقائق حتى يتغلغل وينضج.  
- يقلب في طبق كبير مناسب على أن يكون اللحم على الوجه.  
- للتجميل: يرش الوجه باللوز والصنوبر المقليين وتقدم مقلوبة الفول الأخضر مع اللبن والسلطة الخضراء.



## حساء البطاطا والجبن

### المقادير:

كوب ونصف الكوب بطاطا مقطعة مكعبات صغيرة - كوبان من الماء المغلي - مكعبات من شوربة الدجاج «ماجي» - ملعقتان كبيرتان من الزبدة - ربع كوب بصل مفروم ناعماً - ربع كوب فلفل أخضر رومي مفروم ناعماً - ملعقتان كبيرتان من الدقيق - كوب ونصف الكوب من الجبن الشيدر المبشور - كوبان من الحليب - ملعقة صغيرة ملح - رشة فلفل - بقدونس مفروم.

### الطريقة:

- اسلقي البطاطا مع الماء حتى تصبح طرية ثم صفّيها من الماء واحتفظي بماء السلق.  
- في ماء السلق ضعي مكعبات الماجي، وحركي حتى تذوب.  
- سخني الزبدة في مقلاة ثم أضيفي البصل والفلفل الأخضر المفروم، وقلبي على نار هادئة مدة ثلاث دقائق ثم أضيفي الدقيق واتركي الخليط على النار حتى يغلي ويتكثف.  
- أضيفي البطاطا عن النار ثم أضيفي ماء سلق البطاطا والحليب ثم أضيفي الملح والفلفل.  
- أعيدي القدر إلى نار معتدلة الحرارة واتركي المزيج يغلي حتى يصبح ناعماً مع التحريك باستمرار.. خففي الحرارة واتركي الحساء على نار هادئة مدة دقيقتين.  
- أضيفي الجبن المبشور وحركي حتى يذوب الجبن ثم أضيفي مكعبات البطاطا المسلوقة وسخني الخليط.  
- قدمي الحساء ساخناً واتركي البقدونس على الوجه.

### الافطار:

حساء البطاطا والجبن.  
مقلوبة الفول الأخضر مع اللحم + لبن زبادي.  
كسرول الأرز واللوز ولحم الضأن.  
قطايف.

### السحور:

سلطة النخاع الساخنة  
كروكيت الباييلاً.  
كيكة التمر.



## قطايف بالجبن

### المقادير:

- كيلوجرام قطايف متوسطة الحجم.
- نصف كيلوجرام من الجبن البيضاء.
- ثلاثة أرباع الكوب من السمن أو الزبدة.
- نصف ملعقة صغيرة من القرفة.
- كوبان ونصف الكوب من القطر «الشيرة».

### الطريقة:

- يقطع الجبن الى قطع صغيرة وينقع بالماء وإذا كان الجبن مالحاً يغير الماء الذي ينقع فيه الجبن كل ربع ساعة الى ان يصبح طعم الجبن حلواً ثم يعصر من الماء جيداً ويضاف اليه القرفة.
- يحشى كل قرص من القطايف بملعقة كبيرة من الجبن المحلى المخلوط بقليل من القرفة.
- يطوى القرص ويضغط على أطرافه بالأصابع جيداً.
- يدهن كل قرص بالسمن ويصف في الصينية المعدة للخبز.
- توضع الصينية في الفرن الساخن حتى تحمر الأقراص قليلاً.
- تغمس الأقراص بالقطر الساخن وتقدم القطايف ساخنة.
- ملاحظة (١): يمكن حشو القطايف بالمكسرات مثل الجوز المفروم مع السكر وقليل من القرفة او مكسرات مخلوطة او مبشور جوز الهند مع السكر حسب الرغبة واتباع نفس الخطوات المذكورة.
- ملاحظة (٢): يمكن قلي أقراص القطايف في الزيت الحار بدل خبزها في الفرن فذلك يعطي مذاقاً طيباً.



## كسرول الأرز واللوز ولحم الضأن

### المقادير:

- كيلوجرام من لحم الضأن المقطع إلى مكعبات - بصلتان مقطعتان إلى شرائح - فصان من الثوم مهروسان - نصف كوب من الأرز البسمتي - نصف كوب من اللوز المقشر والمقلي - ملعقتان كبيرتان من الزبيب - نصف كوب من الخل الأبيض - ملعقة صغيرة من الصعتر الجاف - ملعقة صغيرة من قشر الليمون المبشور - ملعقة كبيرة من معجون الطماطم - ملعقة صغيرة من الكمون المطحون - أربعة أكواب من مرق اللحم - ملعقتان كبيرتان من الزيت النباتي - ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم - ملح - فلفل.

### الطريقة:

- سخني الزيت في المقلاة وأضيفي لحم الضأن المقطع على دفعات واطهي حتى يصبح اللحم بني اللون.
- ارفعي المقلاة عن النار ثم أضيفي البصل والثوم والصعتر والكمون الى المقلاة وقلبي حتى يطرى البصل.
- أعيدي اللحم الى المقلاة واطهي مع التحريك الخل والمرقة ومبشور الليمون ومعجون
- الطماطم ثم غطي المقلاة ودعي المقادير تغلي على نار هادئة مدة خمسين دقيقة او حتى ينضج اللحم.
- أضيفي إلى خليط اللحم مع التحريك الزبيب والأرز المغسول والمصفى ودعي المقادير تغلي برفق حتى ينضج الأرز ويطرى ثم عدلي الملح.
- انثري على خليط اللحم اللوز المقلي والبقدونس والفلفل وقدمي هذا الطبق ساخناً.





## كروكيت الباييلا

### المقادير:

كوب من حب الأرز الطويل - كوبان من ورق البنج - ورقة غار - صدر نجاجة منزوع العظم منه ومفروم ناعماً - ملعقة كبيرة من زيت الزيتون - قطعتان من النقانق مفرومتان ناعماً - ملعقة صغيرة من الكركم - فسان من الثوم المهروس - بصلة مفرومة ناعماً - ملعقة كبيرة من البقدونس - ملح - فلفل -  
ثلاثون - ملح - بيضتان مخفوقتان - ملعقة كبيرة من الحليب - كوب من فتات الخبز اليابس أو البقسماط - زيت نباتي للتحمير.

### الطريقة:

- امزجي الأرز والورقة وورق الغار والكركم في مقلاة وأغلي المزيج مع التحريك المستمر ثم خففي الحرارة ودعيه يلقى برفق وغطي المقلاة جيداً مدة عشر دقائق.  
- ارفعي المقلاة عن النار واطبخيها جانباً ثم غطيها مدة خمس دقائق ثم حرّكي الأرز بواسطة الشوكة وتخلصي من ورقة الغار ودعي الأرز يبرد.  
- سخني زيت الزيتون في المقلاة وأضيفي الثوم والبصل والنقانق والدجاج المفروم واطهي مع التحريك حتى يطري البصل ثم دعي المقادير تبرد.  
- اخلطي الأرز ومزيج النقانق والدجاج والبقدونس بالخلط حتى تلتصق المقادير ببعضها البعض ثم عدلي الملح والفلفل.  
- شكلي مزيج الأرز إلى كروكيت «شكل اسطواني» بواسطة يديك.  
- اغمسي الكروكيت في الطحين ثم بالبيض الممزوج مع الحليب ثم يقات الخبز أو البقسماط بحيث تغطي جيداً ثم ضعها في الثلاجة مدة نصف ساعة.  
- قبل التقديم مباشرة اقلي الكروكيت في الزيت الساخن حتى يصبح اللون ذهبياً مائلاً إلى البني.  
- صفيها من الزيت على ورق ماص وقدمي الكروكيت ساخنة مع السلطات.



## سلطة النخاع الساخنة

### المقادير:

٦ نخاعات - كراث (١) - حزمتان من الكرفس - ملعقة كبيرة زبدة - ربع كوب من الزيت - فسان من الثوم - بصلة - حبتان من الكوسا الصغيرة - حبة من الفلفل الأحمر الكبير - بيضة واحدة مخفوقة - ربع كوب من الحليب - كوب ونصف الكوب من البقسماط - ملح - فلفل.

### الطريقة:

- ضعي قطع النخاع في وعاء وأغمريها بالماء البارد ثم اتركيها مدة ساعة ثم صفيها واترعي الغشاء الخارجي عنها.  
- ضعي قطع النخاع في قدر مع الماء البارد وبصلة مقطعة أرباعاً وقليل من الملح والفلفل واطبخي قطع النخاع تغلي ثم خففي الحرارة واطبخيها تنضج وهي مكشوفة مدة دقيقتين.  
- صفيها من الماء واطبخيها تبرد.  
- قطعي الكراث والكرفس والكوسا والفلفل إلى قضبان رفيعة.  
- اغمسي قطع النخاع في البيض الممزوج مع





## كبة التمر بالزيت

### المقادير:

كوب زيت - كوبان من الدقيق - ذرة  
ملح - كوب سكر - كوب تمر - كوب  
ماء حار - ملعقتان صغيرتان بيكنج  
باودر - ملعقة صغيرة فانيليا - ملعقة  
كبيرة ميل مطحون.

### للوجه .. للتجميل:

«الكراميل والجوز»  
كوب سكر - نصف كوب جوز -  
علبة قشطة - ملعقتان كبيرتان  
زبدة.

### الطريقة:

- يخلط الزيت والبيض والسكر  
جيذا ثم يوضع التمر مع الماء بعد  
أن يبرد.  
- يخلط الطحين والبيكنج باودر  
والمالح ثم يوضع على خليط الزيت  
والسكر.  
- يصب الخليط في قالب  
مخروم من الوسط ومدهون  
جيذا.  
- يوضع القالب في فرن  
متوسط الحرارة مدة ٤٥ دقيقة او  
حتى ينضج.

- تجمّل الكبة بالكراميل  
والجوز.

### طريقة تحضير الكراميل والجوز:

- يحمر السكر حتى يصبح لونه مثل الكراميل وتوضع  
عليه الزبدة والقشطة والجوز ويصب الخليط على الكبة.

- يمكن أن يستخدم سكر بني وفي هذه الحالة يوضع السكر  
والقشدة والزبدة على النار ويترك حتى يغلي ثم يضاف الجوز  
ثم يزال عن النار ويستخدم.



## دجاج بالخل والخضراوات

### المقادير:

لحاجتان مسلوقتان - ثلاث حبات من الجزر - ثلاثة فصوص من الثوم مهروسة - بصلتان مفرومتان ناعما - حبتان من الفليفلة الخضراء والحمراء - كوب من الزيتون الخالي من البذر - كوب من الفطر المقطع - نصف كوب من الخل - ملعقتان كبيرتان من السمن لقلي الخضراوات - ملعقة كبيرة من الدقيق - ملح حسب الاحتياج - نصف ملعقة صغيرة من البهار - نصف ملعقة صغيرة من الصعتر البري - كوب من عصير الطماطم - كوب من مرق الدجاج - خمس ملاعق من الجبن المبشور «شيدر».

### الطريقة:

- ينظف الدجاج ويغسل جيدا.  
- يحمى الدجاج بملعقتين من السمن من كل جهاته ثم يغمر بالماء ويسلق.  
- يضاف الى الدجاج الملح والبهار والبصلة الصغيرة المفرومة ناعما ويترك على نار خفيفة حتى ينضج.  
- تقطع حبات الجزر الى قطع متوسطة الحجم.  
- تغرم حبات الفليفلة الخضراء والحمراء فرما ناعما.  
- يقلى البصل والثوم بالسمن حتى يذبلوا ويضاف الجزر والفطر والفليفلة ويقلب مدة عشر دقائق.  
- يصب الخل فوق الخليط ويتبل بالملح والبهارات ويضاف مرق الدجاج مع الدقيق ويترك الوعاء على نار متوسطة.  
- يصب عصير الطماطم وينثر الصعتر ويترك الوعاء فقط على النار حتى يغنى قثخف النار.  
- يقطع الزيتون قطعاً صغيرة ويضاف الى خليط الخضراوات، يقلب ويتابع الطهو حتى ينضج المرق.  
- تقبلل نضج خليط الخضراوات تضاف إليه قطع الدجاج ويترك على نار خفيفة حتى ينضج.  
- يصب في طبق مع قليل من المرقه ويغطى بالجبن ويترك في الفرن حتى يسيح الجبن.  
- يقدم ساخناً.



### الافطار:

دجاج بالخل والخضراوات.  
لحم العجل مع الزبادي والطماطم.  
سلطة الخس الافرنجى.  
سلطة الفاكهة مع الجيلي.  
الكبسة الرخامية بالكاكاو.

### السجور:

سوفليه صينية البطاطس باللحم.  
سلطة روسية.  
حلوى الشعيرية.

## لحم عجل مع الزبادي والطماطم

### المقادير:

كيلوجرام لحم عجل مقطع قطعاً مناسبة - ملعقة صغيرة زنجبيل ملازج مفروم - ثلاثة فصوص ثوم مفرومة - كوب لبن زبادي - ثلاث حبات بصل مقطع شرائح - كوبان من الماء - حبتان من الطماطم مقطعة مكعبات - ملعقتان كبيرتان عصير الليمون - نصف كوب كزبرة خضراء مفرومة - نصف ملعقة صغيرة قرفة - (٤ - ٥) حبات هيل - ملعقة صغيرة شطة - ملعقة صغيرة كمون مطحون - ملح حسب الاحتياج.

### الطريقة:

- تبلي اللحم بالزنجبيل والثوم والقرفة والهيل والشطة والكمون والزبادي وتركي اللحم ليلة كاملة في الثلاجة.  
- حمري شرائح البصل في الزيت حتى تصير لينة ثم ضعي اللحم وحمريه حتى يصبح لونه داكناً.  
- ضعي الماء واتركي الإناء حتى يغلي ثم هديئي الحرارة واتركي اللحم مدة ساعتين حتى ينضج.  
- ضعي الطماطم المقطعة وعصير الليمون والكزبرة الخضراء وعدلي الملح وقلبي واتركي الإناء مدة خمس دقائق على النار ثم ارفعيه.  
- قدمي اللحم في الحال ويمكن أن يقدم بجانبه الأرز المبغل.







## سلطة الفاكهة

### من الجيلي

#### المقادير:

مجموعة متنوعة  
من فاكهة الموسم - ٢  
بأكيت جيلي - ٣  
أكواب ماء ساخن -  
فانيليا.  
للتجميل: نعناع  
- حبات من الكريز  
المسكر.

#### الطريقة:

- قشري الفاكهة  
وقطعها شرائح أو  
احتفظي بها كما هي  
حسب نوعها.  
- حضري الجيلي  
بإذابته في الماء  
الساخن وإضافة  
الفانيليا إليه ثم  
اتركه يبرد.

- ضعيه في  
السلاجة مع مراعاة  
الاحتفاظ بسيولته.

- صبي الجيلي  
على الفاكهة في طبق.  
ثم ضعيه في السلاجة.  
- عند التقديم

جملي بأوراق من  
النعناع وحبات كريز  
حسب الرغبة.



## سلطة الخس الأفرنجي

#### المقادير:

بصلتان مقطعتان إلى حلقات - ملعقتان من النعناع المفروم - حبتان من الفلفل الأخضر الكبير مقطع إلى شرائح  
رفيعة - حبة من الفلفل الأحمر الكبير مقطعة إلى شرائح رقيقة - حبة من الفلفل الأصفر مقطع إلى شرائح رقيقة -  
حبة خس أفرنجي - بيضة مسلوقة مقطعة إلى شرائح - ٤ ملاعق زيت زيتون - ملعقة كبيرة خل التفاح - فصان  
من الثوم المهروس.

#### الطريقة:

مع بعضها البعض ثم صبي الخليط على وجه  
السلطة قبل التقديم مباشرة.  
- جملي وسط السلطة بأوراق النعناع.

- امزجي الفلفل والبصل والخس والنعناع  
وشرائح البيض المسلوق في إناء السلطة.  
- اخلطي الزيت والخل والثوم والملح والفلفل



## الكعكة الركامية بالكاكاو

المقادير:

كوب زبدة - كوب سكر - كوب ونصف الطحين - ثلاث ملاعق صغيرة بيكنج باودر - أربع بيضات - ملعقة كبيرة فانيليا - ملعقة صغيرة خل - ربع ملعقة صغيرة ملح .

خليط الكاكاو:

نصف كوب سكر - 4 ملاعق كبيرة بودرة الكاكاو - ربع كوب حليب - أربع ملاعق لوز محمص مطحون ناعم - 4 ملاعق من خليط الكيكة المعد.

الطريقة:

- يدهن قالب مخروط من الوسط بالزبدة ثم يترك على جنب.  
- يحمي الفرن على درجة حرارة (٣٧٥ درجة فهرنهايت).

- ينخل الطحين والبيكنج باودر والملح.  
- تخفق الزبدة مع السكر حتى يصبح المزيج مثل الكريمة ثم يضاف البيض والفانيليا والخل ويخفق جيداً.  
- يضاف الطحين والحليب بالتناوب ويخلط

بالمعلقة الخشبية حتى ينتهي المقدار.

- في وعاء آخر يعمل خليط الكاكاو وهو بخلط السكر مع الكاكاو مع الحليب واللوز المحمص المطحون ويضاف لهذا الخليط أربع ملاعق كبيرة من خليط الكيكة المعد سابقاً ثم يخلط جيداً ويترك على حسب الرغبة.

- يصب نصف العجينة البيضاء في القالب ثم تصب عجينة الكاكاو ثم باقي العجينة البيضاء.  
- بعد ذلك توضع السكين أو المعلقة البلاستيكية داخل العجينة وتلف من الأسفل إلى الأعلى من جميع الأطراف على شكل دائري.

- تخبز الكيكة في الفرن مدة ساعة حتى تنضج.  
- تترك في القالب مدة عشر دقائق حتى تبرد.  
- تقليب على طبق مناسب وترش بالسكر الناعم.



## سوفليه صينية البطاطس باللحم

المقادير:

٢ كيلوجرام من البطاطس - كوب حليب - بيضة مخفوقة - ملعقة كبيرة من الزيت - نصف كيلوجرام لحم مفروم مقلي بالزيت مع بصلة (عصاج) - ملح - فلفل.  
للوجه : بسماط - ملعقة كبيرة من الزيت.

الطريقة:

- تسلق البطاطس جيداً.  
- تقشر البطاطس وتهرس ناعماً ثم يضاف إليها الزيت وتقبل بالملح والفلفل وتضاف البيضة ثم ترفع على نار هادئة وتقلب مع إضافة الحليب تدريجياً.  
- يفرغ نصف كمية البطاطس في طبق الفرن ويوضع فوق طبقة البطاطس اللحم المفروم بعد طبخه في قليل من الزيت والبصل.  
- تصاح، في الوسط.  
- يغطى اللحم بطبقة أخرى من البطاطس بحيث يغطى اللحم تماماً.  
- ينثر على وجه الصينية البقسماط ومكعبات صغيرة من الزيت.  
- تخبز في فرن متوسط الحرارة حتى يصبح لونها ذهبياً.  
- تقدم ساخنة مع سلطة خضراء.





## يخنة الأرضي شوكتي

### المقادير:

(كيلوجرام لحم موزات من الغنم مقطع مكعبات) - ٢ باكييت من الأرضي شوكتي المثلج مقطعة كل واحدة إلى أربعة أقسام - بصلة كبيرة مفرومة - خمسة فصوص من الثوم المهروس - أربع ملاعق كزبرة خضراء مفرومة - حبة فلفل أخضر حار مفروم - كوب من الحمص المسلوق - كوب من حبات أفول الأخضر أو البازلاء المثلجة - ثلاث ملاعق معجون الطماطم مذاق في نصف كوب ماء - ملعقة كبيرة ملح - ملعقة صغيرة زعتر بري - نصف ملعقة صغيرة فلفل - ٤ ملاعق زيت.

### الطريقة:

- يسلق اللحم نصف سلق.  
- في قدر يسخن الزيت ويضاف إليه البصل ويقلب حتى يصبح ذهبي اللون ثم يضاف الثوم المهروس والكزبرة الخضراء والفلفل الأخضر الحار المفروم ويقلب مدة خمس دقائق.  
- يضاف إلى الخليط البصل الحمص المسلوق والفول الأخضر أو البازلاء وقطع الأرضي شوكتي ويقلب الجميع مدة خمس دقائق.  
- يضاف إلى الخليط معجون الطماطم المذاق في نصف كوب ماء كما يضاف اللحم المسلوق مع المرق ويترك الخليط على نار هادئة مدة نصف ساعة حتى ينضج.  
- يضاف إلى الخليط الزعتر البري والملح ويترك على النار مدة دقيقتين.  
- تقدم يخنة الأرضي شوكة وبجانبها الأرز المفلقل.



## حساء الطماطم والفطر

### المقادير:

نصف كيلو جزر مقشر ومقطع إلى حلقات - كوبان من خلاصة مرق الدجاج - قطعة من الزنجبيل مقشرة - ملعقتان من الزبدة - ملح - فلفل - بصلتان مقطعتان إلى شرائح - ملعقة صغيرة مسحوق الزنجبيل - ملعقة صغيرة مبشور البيرتقال - ملعقتان كبيرتان من عصير البيرتقال.  
للتجميل: حلقات من الجزر مقطعة على شكل زخرفي - بقدرونس - ٤ ملاعق كبيرة كريمة القشدة.

### المقادير:

٨ حبات من الطماطم الناضجة - ملعقة كبيرة خل - ثلاثة فصوص من الثوم المدقوق - بصلة كبيرة مفرومة - حبة كراث أو كرفس مغسول ومقطع - ملعقة كبيرة معجون الطماطم - ربع كيلو فطر مقطع - ثلاثة أكواب من خلاصة مرق الدجاج - ملعقة صغيرة زعتر بري - ورقنا غار (اختياري) - رشة من جوزة الطيب - ملح.  
للتجميل: شرائح من الفطر المسلوق، بقدرونس مفروم.  
الطريقة:  
- ضعي كل المقادير المطلوبة في

### الافتقار:

حساء الطماطم والفطر + بصارة.  
يخنة الأرضي شوكتي.  
صينية الأرز واللحم مع الخضراوات والبشاميل.  
بسبوسة كعكة النسيمولينا.

### السحور:

كرات الأرز مع الجبن + بطاطس محمصة + الرانجينا.





## صينية الأرز واللحم مع الخضراوات والبشاميل

### المقادير:

أربعة أكراب من الأرز السلوق - نصف كياوجرام لحم مفروم مقلي مع بصلة (عصاج) - كيلوجرام باذنجان - ثلاثة فصوص من الثوم - بصلة متوسطة مقطعة إلى شرائح - حبتان صغيرتان من الكوسا مقطعتان إلى شرائح - حبة فلفل كبيرة من الفليفلة الحمراء المقطع - حبة كبيرة من الفليفلة الخضراء أو الصفراء مقطعة - ربع كيلوجرام من الفطر مقطع (المشروم) - حبتان من الطماطم مقطعتان - ملعقة صغيرة ريحان - ملعقة كبيرة معجون الطماطم - ملح - فلفل - ربع ملعقة صغيرة مسحوق جوزة الطيب - زيت القلي.

### الطريقة:

- كوب ونصف الكوب من الصلصة البيضاء «البشاميل».

- كوب من جبنة البارمسان المبشورة.

### الطريقة:

- قطعي شرائح الباذنجان إلى شرائح واتثري قليلاً من الملح عليه ثم اتركيه مدة نصف ساعة.

- ادھني شرائح الباذنجان بالزيت وضعيها في طبقة واحدة على صينية الفرن واشويها من الجهتين حتى يصبح لونها ذهبياً.

- سخني الزيت في مقلاة واضيفي البصل والثوم واطهي مع التحريك حتى يذبل البصل، اضيفي الكوسا والفليفلة والقطر والطماطم واستمري في الطهي مع التحريك مدة عشر دقائق.

- اضيفي معجون الطماطم والريحان وجوزة

الطيب واغلي المقادير مع قليل من الماء والمقلاة مكشوفة حوالي ربع ساعة حتى تتكثف قليلاً ثم اضيفي للخليط اللحم العصاج وامزجي الجميع.

- ادھني قاعدة طبق بايركس بالسمن ثم رشي خفيفاً بالبقسماط وضعي نصف مقدار الأرز بطبقة تغطي القاعدة جيداً.

- ضعي مزيج الخضراوات مع اللحم فوق الأرز بالتساوي ثم ضعي ما تبقى من الأرز بحيث يغطي الخضراوات واللحم.

- ضعي طبقة الباذنجان علي وجه الأرز ثم غطي الجميع بطبقة من الصلصة البيضاء واتثري جبن البارمسان على السطح.

- رجي الصينية في الفرن مدة نصف ساعة فأكثر حتى يحمر السطح.

- قدميها ساخنة بعد تجفيفها بعرق من النعناع.

## بسبوسة كعكة السيمولين

### المقادير:

كوبان من السميد ذي الخزات الصغيرة - ثلاثة أرباع الكوب سكر - ملعقة صغيرة فانيليا - بيضتان - ثلاثة أرباع الكوب لبن زبادي - ملعقة صغيرة بيكنج باودر - نصف ملعقة صغيرة بيكربونات الصودا - ربع كوب زبد أو سمن.

للتجميل: أنصاف حبات من اللوز المشور - القطر أو الشيرة - كوبان من السكر - كوب ونصف الكوب من الماء - ملحقة صغيرة عصير الليمون.

### الطريقة:

- اخفقي الزبدة أو السمن ثم اضيفي السكر واستمري في الخفق حتى يصبح المزيج خفيفاً.

- اضيفي البيض تدريجياً مع الخفق المستمر.

- اضيفي إلى السميد البيكنج باودر وبيكربونات الصودا وامزجي جيداً.

- اضيفي السميد بالتناوب مع اللبن الزبادي.

- صببي الخليط في صينية مدهونة (٢٠ × ٣٠) سم على أن تكون حافتها لا تزيد على ٣ سنتيمترات.

- ضعي اللوز المشور في صفوف بنظام



بحيث يسمح عند تقطيع الكعكة بأن تكون حبة من اللوز في وسط كل قطعة.

- اخفزي كعكة السميد في فرن معتدل الحرارة مدة ٣٥ دقيقة حتى يحمر السطح وتنضج.

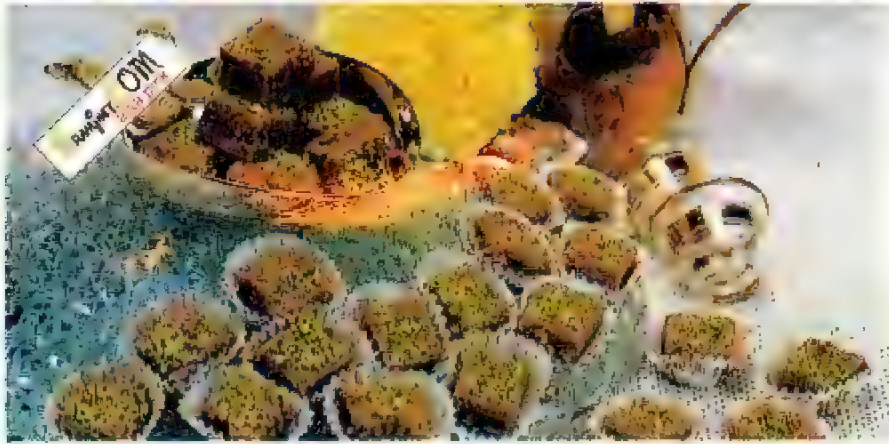
- في أثناء خبز الكعكة حضري الشيرة كالمعتاد واطريها تبرد.

- ضعي الشيرة أو القطر البارد فوق كعكة البسبوسة وهي ساخنة.

- قطعي الكعكة إلى شكل معين أو مربعات ويمكن تقديمها مع الكريمة بجانبها.



## الرائحين من الخليج (على الطريقة الحديثة)



### المقادير:

• أكراب طحين رقم (٢) - ٢ أكراب تمر منزوع النوى - باكر زبدة (٢٢٥) جراماً - نصف كوب سكر - كوب زيت نباتي - ملعقة شاي دارسين مطحون - ملعقة شاي ميل مطحون - ملعقة طعام ماء الورد - ٢ ملاعق طعام فستق مبشور - ملعقة طعام زبدة - للتجميل: - نصف كوب فستق مبشور.

### الطريقة:

- يوضع الطحين في إناء واسع فوق نار هادئة ويقلب بملعقة خشبية مضافاً إليه الدارسين حتى يقترب لونه من البني الفاتح.  
- يرفع عن النار ويخل من خلال منخل سلك ناعم.  
- يُضاف إلى الطحين - وهو لا يزال دافئاً - كل من سكر الجودرة والزبدة والزيت وتخلط المقادير معاً لتكون عجينة.  
- تدهن صينية ألتنيوم مستطيلة الشكل (صينية سويسرول).  
- يفرش نصف مقدار عجينة الطحين في الصينية حتى يغطي القاع ويسوى بأطراف الأصابع.  
- تؤخذ شريحة من ورق المطبخ المشمع تعادل مساحة الصينية وتفرش فوق العجينة، وتمر عليها كف اليد حتى يسوى سطحها تماماً ثم ترفع الورقة.  
- يوضع التمر في إناء عجن، ويرش بالفستق ثم يضاف إليه ماء الورد وملعقة زبدة، وتخلط المقادير لتكون عجينة التمر.  
- تفرش على الطاولة شريحة من ورق مشمع مساحتها أكبر من الصينية بقليل وتوضع فوقها عجينة التمر.  
- تغطي بشريحة أخرى من الورق بنفس المساحة وترق العجينة حتى تكون مستطيلة تساوي مساحة الصينية بسك نصف سنتيمتر.  
- ترفع شريحة الورق العلوية، وتقلب عجينة التمر فوق عجينة الطحين في الصينية وتضغط فوقها بكف اليد ثم ترفع شريحة ورق الشمع.  
- يفرغ فوقها النصف الثاني من عجينة الطحين ويسوى باستخدام شريحة من ورق الشمع.  
- ترش الصينية بالفستق المبشور، وتوضع في الثلاجة مدة ساعتين.  
- تقطع الحلوى بسكين حادة وهي في الصينية إلى مكعبات طول كل منها (٣) سنتيمترات ثم توزع بين ورق البليسيه للتقديم.  
**ملاحظة:** يمكن أن يوضع الرطب أو التمر المحشو بالنور أو الجوز في طبق التقديم مباشرة ثم يصب فوقه خليط الطحين والسمن ويسوى السطح ويجعل بالجوز والفستق المفروم وهذه هي الطريقة التقليدية القديمة.



### المقادير:

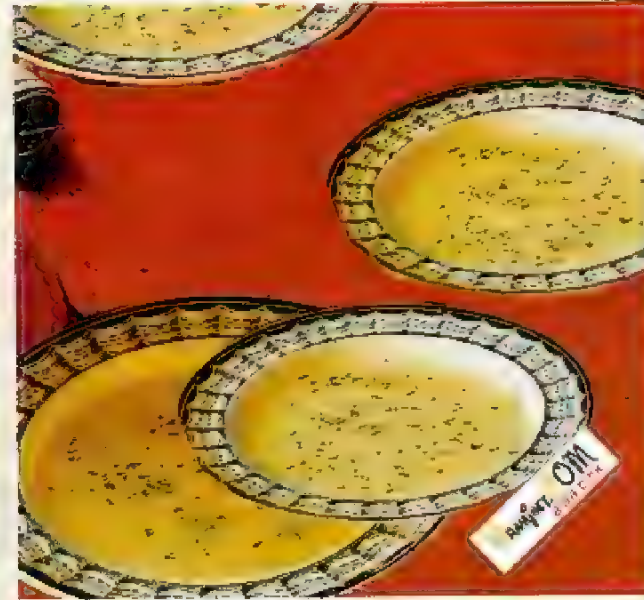
كوب ونصف الكوب من حب الأرز القصير المسلوق - ملعقة كبيرة بقدونس مفروم - ثلاثة أكراب من جبنة الباريسان المبشورة أو الشيدر - فصان من الثوم المهروس - بصلة متوسطة مفرومة فرماً ناعماً - جبنة كبيرة من الفليفلة الحمراء الكبيرة مفرومة ناعماً - حبة متوسطة من الكوسا مبشورة - كوب من اللحم المفروم أو النقانق مفروم ناعماً - ٢ بيضة مخفوقتان - كوب من فتات الخبز اليابس - ٢ ملعقة كبيرة من زيت الزيتون - ملح - ثفل زيت نباتي للتحمير. للتغليف: دقيق باليسماط - بيضة مخفوقة.

### الطريقة:

- سخني الزيت في مقلاة واقلبي الأقراص حتى يصبح لونها ذهبياً مائلاً إلى البني.  
- قدمي كرات الأرز على فرشاة من الخس وبجانبها صلصة الكريمة والكزبرة (اختياري) أو سلطة خضراء حسب الرغبة.  
**صلصة الكريمة:**  
كوب من الكريمة الحامضة - فص من الثوم المهروس - ملعقة كبيرة من الكزبرة الطازجة - قطعة صغيرة من بذور الخردل - ملعقة صغيرة من معجون الطماطم.  
- امزجي كافة المقادير في الوعاء واخلطيها جيداً.  
- سخني الزيت في المقلاة واضيفي البصل والفليفلة والثوم والكوسا واللحم المفروم أو النقانق واطهي المقادير مع التحريك حتى تلتين الخضراوات.  
- انقلي المزيج إلى الوعاء وأضيفي الجبنة والبقدونس والأرز والبيض وفتات الخبز والملح والفلفل واخلطي المقادير جيداً.  
- شكلي من المزيج أقراصاً مستديرة بواسطة يدك وضعي الأقراص في الثلاجة مدة ساعتين.  
- اغمسي الأقراص في الدقيق ثم البيض ثم اليعسماط.



## حساء الجبن



### الإفطار:

حساء الجبن -  
سلطة الخضراوات  
بانطحية.  
الصيدية (سمك  
مع أرز) - سمك  
محشو.  
سلطة الدجاج  
والأرز - سلطة  
بالطحينة.  
كعكة الأناناس.

### السحور:

بيتزا.  
شورت كيك مع  
الفاكهة الطازجة.

### المقادير:

ثلاثة أرباع كوب جبن شيدر مبشور - ملعقة كبيرة زبدة - بصلة مفرومة ناعماً -  
نصف كوب حليب - ملعقة كبيرة بقدونس مفروم ناعماً - ملعقتان كبيرتان من خل  
التفاح - ملعقتان كبيرتان من الدقيق - 2 كوب مرق دجاج - ملعقة صغيرة مستردة  
- ملح - فلفل.

### الطريقة:

- سخني الزبدة في قدر ثم أضيفي البصل وقلبي مدة ثلاث دقائق حتى  
بذبل.  
- أضيفي الدقيق وقلبي مدة دقيقة.  
- تدريجياً أضيفي المرق والخل والحليب واتركي المزيج على النار حتى  
يغلي ويتكثف مع مراعاة التحريك باستمرار.  
- أضيفي إلى الخليط المستردة والجبن المبشورة والملح والفلفل حسب  
الذوق.  
- حرّكي الخليط حتى يذوب الجبن، ويغلي الحساء.  
- أضيفي البقدونس المفروم ثم قدمي الحساء ساخناً مع الخبز  
المحمص.



## الصيدية (سمك مع الأرز)

### المقادير:

2 كيلوجرام سمك هامور أو شعري - نصف كيلوجرام بصل - رأس ثوم - ثلاثة أكواب أرز - ملعقتان  
كبيرتان من صلصة الطماطم - ثلاث ملاعق كبيرة سمن أو زيت - ملعقة صغيرة كمون - نصف ملعقة  
صغيرة بهار - نصف ملعقة صغيرة مسحوق الهيل - نصف ملعقة صغيرة قرفة.

### الطريقة:

- يغسل السمك وينخلف جيداً ثم يقطع ويتبل بالملح والبهارات والثوم المدقوق.  
- يقلّي السمك بالزيت حتى يحمر وينضج.  
- يقطع البصل شرائح رقيقة ويقلّي بنفس زيت السمك المتبقى إلى درجة الاحمرار ثم يضاف  
إليه كوبان من الماء ويهرس البصل جيداً حتى يصبح عصيراً بني اللون.  
- يضاف إلى عصير البصل ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم وكوب عصير طماطم طازجة  
حسب الرغبة.  
- يوضع خليط عصير البصل والطماطم في إناء الطهي ويضاف إليه قطعتان من السمك المقلي  
بعد تقطيعهما قطعاً صغيرة ويترك المزيج يغلي قليلاً.  
- يضاف الأرز بعد غسله وتقلّعه قليلاً بالماء الدافئ ويترك الأرز حتى ينضج على أن يكون  
ارتفاع المرق أعلى من مستوى الأرز بمقدار سنتيمتر واحد.  
- يقلب الأرز على صينية ثم توضع قطع السمك المقلي على الوجه بالترتيب.  
- يزين الطبق بالبقدونس.  
ملاحظة: يمكن رش الوجه باللوز والصنوبر المقلّين حسب الرغبة - كما يمكن استخدام  
زيت الزيتون بدلاً من الزيت العادي.





#### المقادير:

سمكة هامور زنة ٢ كيلوجرام ونصف الكيلوجرام - ملعقة صغيرة مسحوق فلفل حار أحمر - ملعقة كبيرة عصير الليمون - ملعقة صغيرة ملح - ربع كوب سمن بلدي - نصف كوب بصل مفروم ناعم.

#### الحشوة:

٤ حبات فلفل أخضر حار مقطع بعد إزالة بذوره - كوب أوراق تناع مقطعة - كوب ونصف الكوب جوز هند مبشور - ملعقة كبيرة معجون ثمر هندي - ملعقتان كبيرتان ثوم مهروس - ملعقة كبيرة مسحوق الكمون - ملح حسب الذائق.

#### الطريقة:

- أزيل البشور والأجزاء الداخلية من السمكة، وأزيل العظمة الوسطى دون إزالة الرأس أو الذيل.  
- امزجي مسحوق الفلفل الحار، عصير الليمون والملح والفركي المزيج خارج وداخل السمكة، ثم ضعي السمكة في الثلاجة مدة ساعة.  
- اطحن المكونات الحشوة حتى تصبح معجوناً طرياً.  
- سخني السمن في مقلاة ثم أضيفي البصل مع التحريك وقلبي على نار متوسطة مدة أربع دقائق أو حتى يبدأ لون البصل يتحول إلى الذهبي مع التحريك تكرر... ثم أضيفي الحشوة واطهي على نار متوسطة مدة أربع دقائق مع التحريك المستمر.  
- دعي المزيج يبرد قليلاً ثم املئي جوف داخل السمكة بثلاثة أرباع الحشوة المطهوه.  
- حركي الربع المتبقي على السمكة من الخارج.  
- غلفي السمكة بورق الألمنيوم وضعيها في صينية داخل فرن معتدل الحرارة مدة نصف ساعة مع قلبها على الوجه الآخر.  
- قدميها ساخنة مع الأرز المسلوق والسلطات.



#### سمكة الأناناس

#### المقادير:

كوبان من الدقيق - كوب سكر - ثلث كوب حليب - ذرة ملح - نصف كوب زبدة - بيضتان - ملعقة صغيرة فانيليا - ثلاث ملاعق صغيرة بيكنج باور.

#### للوجه:

علبة أناناس على شكل حلقات - نصف كوب سكر بني - ملعقتان كبيرتان من الزبدة اللينة. للتجميل: بضع حبات من الكريز المسكر.

#### الطريقة:

- انخلي الدقيق مع الملح والبيكنج باور.  
- اخفقي الزبدة ثم أضيفي إليها السكر واستمري في الخفق حتى يصبح المزيج خفيفاً.  
- أضيفي البيض بعد خفقه مع الفانيليا تدريجياً.  
- يضاف الدقيق المنخول بالتناوب مع الحليب حتى ينفد الجميع.  
- ادھني صينية بالزبدة يسخا ثم رشي السكر البني بالتساوي ورضي حلقات الأناناس في قاع الصينية بشكل منسق الواحدة تلو الأخرى وذلك فوق مزيج الزبدة والسكر البني.  
- صبي مزيج العجينة فوق حلقات الأناناس بالتساوي.  
- اخبزي في فرن معتدل الحرارة مدة ثلاثة أرباع الساعة.  
- اقلبي الكعكة على رف سلك عندما تهدأ حرارتها قليلاً.  
- عندما تبرد الكعكة جيداً انقلبيها إلى طبق التقديم وجعلي بالكريز المسكر كما يمكن الاستعانة بالانجليكا وورودات الكريمة حسب الرغبة.





إيمانج

#### المقادير:

٣ أكواب دقيق أبيض رقم (١) - ٣ ملاعق كبيرة حليب بودرة - ملعقة كبيرة خميرة فورية - ثلاثة أكواب زيت ذرة - ملعقة صغيرة ملح - كوب وربع الكوب ماء دافئ للعجينة (تقريباً).

#### مقادير الحشو:

٢ قالب جبنة موزاريلا - ٢ حبات طماطم مفرومة ناعماً - ٣ حبات فلفل حلو مقطع حلقات - زيتون أسود وأخضر - معجون طماطم أو «كاتشب» - شرائح سلامي - بصلة مفرومة ناعماً - قليل من الثوم المهروس.

#### طريقة العمل:

- يخلط الدقيق ويخلط بالحليب البودرة والملح والخميرة.  
- يعمل حفرة في وسط العجينة ويصب الزيت والماء الدافئ وتعجن حتى يتكون لديك عجينة متوسطة اللبونة.

إذا التصقت العجينة باليد يضاف مقدار ملعقة صغيرة من الزيت للعجينة وتلت جيداً وتغطى وتترك حتى تحمر مدة ساعة تقريباً.

- تدهن الصواني بقليل من الزيت وتقطع العجينة وتفرّد بالصينية بحيث لا يزيد سمكها على واحد سنتيمتر.

- يدهن الوجه «بالكاتشب» المضاف إليه قليل من الملح والفلفل الأحمر البودرة.

- تضاف الطماطم وشرائح الفلفل والسلامي والزيتون والبصل المبشور والثوم.

- يغطى الوجه جيداً بالجبنة المبشورة وتخبز في فرن متوسط الحرارة بين ٢٠ - ٢٥ دقيقة حتى تكتسب الجبنة اللون الذهبي الفاتح وتحمر العجينة من أسفل (بني فاتح)، وتقدم ساخنة أو باردة.



شورت  
كيك مع  
الفواكه  
الطازجة  
والكريمة

#### المقادير:

نصف كوب زبدة - ربع كوب سكر - صفار أربع بيضات - كوب ونصف الكوب دقيق.

#### للوّجه:

كوبان من الكريمة دريم وب - كوبان من الفاكهة المقطعة قطعاً صغيرة مثل الدراق والمشمش والبرقوق أو الخوخ حسب المتوافر في الموسم - حبتان من الدراق النكتار مقطع شرائح رفيعة للتجميل.

#### الطريقة:

- ادعكي الزبدة مع السكر جيداً حتى تحصلي على مزيج خفيف وناعم.

- أضيفي صفار البيض تدريجياً مع الخفق المستمر.

- أضيفي الدقيق المنخول تدريجياً حتى تحصلي على عجينة.. كذلك بعجنها باليد على لوح مرشوش بالدقيق خفيفاً.

- افرد العجينة في صينية بيتزا مدهونة بالسمن بحيث تغطيها جيداً. ثم اخرمي العجينة بالشوكة عدة خروم حتى لا ترتفع ويمكن وضع ورق الألمنيوم بحيث تغطي العجينة وضعي حبات من الأرز أو البقول في وسط العجينة حتى لا ترتفع.

- اخبزي العجينة في فرن متوسط الحرارة مدة خمس وعشرين دقيقة حتى يصبح لونها ذهبياً ثم أزيلي ورق الألمنيوم والبقول إذا استعملت ذلك.

- اتركي الكيكة تبرّد ثم ارفعيها على طبق التقديم.

- جملي سطح الكيكة بالكريمة المخلوطة مع الفاكهة المقطعة وضعي في الوسط شرائح الدراق أو النكتار على شكل دائري.

- ضعي الشورت كيك مع الكريمة والفاكهة في الثلاجة لحين التقديم.



## طاجن البامية بالفرن

### المقادير:

كيلوجرام من البامية صغيرة الحجم - كيلوجرام من اللحم المقطع إلى قطع متوسطة الحجم - رأسان من الثوم مقشران ومقطعان إلى قطع صغيرة - نصف كيلوجرام من الطماطم الناضجة مقشرة ومقطعة - نصف كوب من الزيت - عصير ليمونتين حامضتين - حزمة من الكزبرة مفرومة ناعماً - ربع كيلوجرام ونصف حبة من الفلفل الأخضر الكبير مقطعة إلى قطع صغيرة - زيت نباتي - ربع ملعقة صغيرة فلفل - نصف ملعقة صغيرة كمون - ربع ملعقة صغيرة بهار - ملح.

### الطريقة:

الصينية مع كوب من المرق ثم توزع قطع الطماطم والكزبرة والثوم والفليفلة الخضراء، وعصير الليمون والملح والبهار والفلفل والكمون ويحرك الكل جيداً - تغطى الصينية وتعاد إلى الفرن، ويراعى تحريكها من وقت إلى آخر وتترك حتى تنضج ويبقى قليل من المرق. - يقدم طاجن البامية ساخناً وبجانبه الأرز المفلفل.

- تنزع أعناق الباميا، وتغسل وتجفف على ورق وتترك لتجف تماماً.  
- توضع البامية في صينية ويصب فوقها قليل من الزيت، وتغطى وتدخل إلى فرن حار مدة عشر دقائق مع التقليب من وقت إلى آخر حتى تجف.  
- يسلق اللحم ويضاف إلى البامية في

## مضروبة الدجاج من الخليج

### المقادير:

دجاجة ولحنة - علبه شوفان (كويكر) - حبتان من الجزر - حبة قرع متوسطة يقطين - ملعقتان كبيرتان من السمن - ملح حسب المذاق - خمس حبات لومي جاف - أربع بصلات متوسطة ومفرومة - خمسة فصوص ثوم - ملعقة صغيرة زنجبيل مفروم - ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم - ٢ حبة فلفل أخضر حار.

### الطريقة:

- يسلق الدجاج ثم تزال عنه العظام والجلد ويقطع قطعاً صغيرة.  
- تقطع جميع الخضراوات قطعاً صغيرة.  
- يحمر البصل بالسمن ثم يضاف إليه الطماطم والثوم والجزر والقرع واللومي الجاف بعد تكسيره والزنجبيل وصلصة الطماطم ويقلب الجميع قليلاً.  
- يضاف إليه ماء سلق الدجاج مع قطع الدجاج والشوفان ويترك على النار مع التحريك بين الحين والآخر حتى يتسبك جيداً وينضج ويجف الماء عنه ويصبح شبيهاً بالهريس، يعدل الملح ويمكن ضربه بالخلاط ثم يقدم ساخناً.  
ملاحظة: يمكن الاستعاضة عن البقطين بحبتين من الكوسا حسب الرغبة.



### الافطار:

مضروبة

الدجاج.

طاجن البامية.

البصلية - فطيرة

التفاح.

### السحور:

كسرول الدجاج

ولحم العجل والأرز

على الطريقة

الصينية - سلطة

خضراوات - كعكة

الفرولة بالكريمة -

حلاوة البودنج

بالبسكويت

والكاسترد.





## فطيرة التفاح



### المقادير:

كوب ونصف الكوب من الطحين من نوعية ممتازة - ربع كوب من دقيق الذرة - ربع ملعقة من بودرة الكاسترد - بيضة مفصولة الصفار عن البياض - ثلث كوب من الماء المثلج تقريباً - ملعقة كبيرة من السكر الناعم للرش على وجه الفطيرة - نصف ملعقة صغيرة بيكنج باودر - ملعقة كبيرة من السكر الناعم - نصف كوب من الزبدة الباردة. **الحشوة:** كيلوجرام ونصف الكيلوجرام من التفاح الأصفر ما يعادل عشر حبات - نصف كوب من الماء - ربع كوب من السكر - ملعقة صغيرة من قشر الليمون المبشور - ربع ملعقة صغيرة قرفة.

### طريقة عمل الفطيرة:

انخلي الدقيق مع البيكنج باودر ودقيق الذرة وبودرة الكاسترد والسكر الناعم في وعاء وافركها بالزبدة حتى يصبح الخليط مثل فتات الخبز.

- أضيفي صفار البيض وكمية كافية من الماء المثلج لتمرير المقادير وتصبح عجينة ثم ادعي العجينة حتى تصبح كالكرة واعجنها على سطح مرشوش بالطحين خفيفاً حتى تنعم ثم ضعيها في الخلاصة مدة نصف ساعة بعد تغليفها بالنايلون.

- خذي العجينة وقسميها إلى حصتين.

- رقي حصّة من العجينة حتى تصبح كبيرة لتلائم طبق فطيرة عميقاً قطره ٢٥ سنتيمتراً.

- انقلي العجينة إلى الطبق واضغطي بحيث يبطن الطبق جيداً ثم قصي الزائد من العجينة بسكين حادة.

- ادھني الحافة ببياض البيض واسكبي الحشوة في القالب بالتساوي.

- رقي العجينة المتبقية حتى تصبح كبيرة وتغطي الحشوة.

### طريقة عمل الحشوة:

- قشري التفاح وقطعيه الى ارباع وازيلي اللب منه وقطعيه الى شرائح.

- امزجي التفاح في مقلاة كبيرة مع الماء ثم غطي المقلاة ودعي المزيج يغلي برفق حوالي خمس دقائق او حتى يطرى التفاح.

- ضعي التفاح وتخلصي من السائل ثم انقلي التفاح الى وعاء كبير وأضيفي اليه مع التحريك السكر وقشر الليمون المبشور والقرفة واتركي المزيج حتى يبرد.



## كسرول الدجاج ولحم العجل والأرز على الطريقة الصينية

### المقادير:

نصف كيلوجرام من فيليه فخذ الدجاج مقطعة ثلاث شرائح من لحم العجل الطرية المقطعة - فصان من الثوم المهروس - ملعقة كبيرة من الزنجبيل الطازج المهروس - ملعقتان كبيرتان من الخل - أربعة أكواب من حبوب الأرز الطويل المسلوق - ملعقتان كبيرتان من صلصة الصويا - ملعقتان كبيرتان من الزيت - ملح.

### الطريقة:

- امزجي الدجاج والثوم والزنجبيل والخل في وعاء واخفطي المقادير جيداً ثم غطي الوعاء وضعيه في الخلاصة لعدة ساعات او طوال الليل. - سخني الزيت في مقلاة واضيفي لحم العجل واقلبيه مع التحريك حتى يطرى ثم ضعيه على ورق ماص. - اضيفي الدجاج الى المقلاة واقلبي مع التحريك حتى يطرى. - أعيدي الدجاج ولحم العجل والأرز وصلصة الصويا، وملعقة من الخل الى المقلاة وقلبي الجميع حتى يسخن من الداخل ثم ضعيه في طبق مناسب وقدميه مع السلطات.



## كعكة الفراولة بالكريمة

المقادير:

١٦ حبة أصابع كيك اسفنجي بسكويت سافواي - كوب وثلاثة أرباع الكوب حليب - ملعقتان كبيرتان من الكورن فلور (النشا) - بيضتان مخفوقتان قليلاً - ملعقتان كبيرتان سكر - مبشور نصف ليمونة - رشّة من جوزة الطيب - ثلاثة أرباع الكيلوجرام فراولة ناضجة - نصف كوب كريمة دريم وب أو كريم باتسيير.

الطريقة:

- اخفقي الكريمة وضعي طبقة خفيفة على الكاسترد ثم بقية الكريمة في قمع التخزين وزيني على الأطراف بالتبادل مع حبات الفراولة الكاملة.  
- تقدم باردة.  
- ملاحظة: يمكنك تخزين هذه الحلوى بالشوكولاتة المبشورة أو اللوز المحمص بدلا من الفراولة.

- اخلطي النشا مع قليل من الحليب ثم اخفقي البيض ومبشور الليمون وجوزة الطيب معا مع ما يتبقى من كمية الحليب ثم اخلطيه مع خليط النشا جيدا في إناء عجينة ودعيه يطهى على نار هادئة مع التحريك المستمر حتى يبدأ الخليط في الغليان ويصبح سميكاً.  
- دعي الخليط يغلي مدة دقيقة واحدة أو

عندما يلتصق الخليط على شكل طبقة خفيفة على ظهر الملعقة. ضعي ورقة أنيسون فوق خليط الكاسترد ودعيه يبرد ببطء.

- افرزي بعض حبات الفراولة للتزيين ونظفي بقية الحبات من القشور.  
- ضعي نصف كمية أصابع الكيك الأسفنجي في سلطانية مناسبة واقسمي حبات الفراولة الى نصفين وضعيهما على أصابع الكيك الأسفنجي ثم اسكبي طبقة من الكاسترد على السطح وكرري العملية مع بقية حبات الفراولة وأصابع الكيك وضعي طبقة أخرى من الكاسترد على السطح من فوق ودعيها لتبرد تماما.



## أسوأ الأطعمة رغم أنها محببة لدى الجميع

الأكثار من تناولها خصوصا بالنسبة للأطفال .

- فطائر اللحم: مثل السجق السلامي بأنواعها المختلفة وهي كثيرة الدهون وليس فيها ما يكفي من اللحوم وإذا ما رغبت في تناول اللحم اختاري اللحم الهبر .  
- المرطبات: غنية إما بالسكر أو الحوامض التي تؤثر سلباً على الأسنان ويجري استهلاكها على نحو كبير من جانب الأطفال وهي لا تترك لنا مجالاً لتناول حاجتنا من الأطعمة الغذائية .

- الصلصات: غالباً ما تعتمد على الكريمة والزيت الأخرى ويمكن استبدالها باستعمال معاجين الخضراوات وصنع الكاسترد من الحليب المقشود .

- الشحم: السمن البلدي وعرق الشواء .. أما عرق الشواء فهو ما يتقطر من اللحم عند شيه وهي دهون مشعة خالية من الفوائد الغذائية .. استعملي الزيوت النباتية بدلا منها .

- الكريمة: غني جداً بالدهون ويجب استبداله بالبن أو الأشياء الشبيهة قليلة الدهون والحذر من البدائل النباتية الغنية بالدهون .

- السكر: يوفر السرعات فقط ولا يوفر كميات مفيدة من المواد الغذائية ويساعد على تسوس الأسنان .

- الحلويات والشوكولاتة - تقلل الرغبة في تناول الفاكهة، والخضراوات والحبوب والأطعمة الأخرى الغنية بالمواد الغذائية وتسبب مشكلات صحية للأطفال .

- الملح: وهو الشيء الذي نتناول منه الكثير بلا أية فائدة وينبغي علينا ألا نتناول أكثر من نصف ملعقة صغيرة يوميا .. هناك ما يكفي من املاح الصوديوم الطبيعية في اللحم والفاكهة والخضار والحبوب وما الى ذلك مما يلبي حاجتنا .

- الكيك والبسكويت وهما عاليان الدهون والسكر عادة ولا ينبغي تناولهما كثيرا .. ان تناول الكثير من الكيك والبسكويت مرات كثيرة يؤثر سلباً على مقاييس الغذاء المتوازن .

- وجبات المقبلات:

رقائق البطاطا ومنتجات البطاطا الأخرى وتنصف باحتوائها على الدهون والأصلاح، وقد تجعل محل الكثير من الأطعمة ذات القيمة الغذائية إذا ما جرى